

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024 OCTOBRE À DÉCEMBRE



Pour nous joindre

Centre de jour

305 rue Dufferin

Téléphone : 819-565-1225

Télécopieur : 819-565-5192

Courriel : lacordee@lacordeerasm.org

Atelier de travail créatif

46 rue Wellington Nord (pas de boîte postale)

Téléphone : 819-565-0755

Télécopieur : 819-565-4853

Courriel : atelier@lacordeerasm.org



Ce qui nous unis : notre mission!

Mobiliser autour des questions de santé mentale, les forces de l'individu et du collectif pour que les personnes citoyennes puissent surmonter les défis de santé mentale, avec ou sans diagnostic, ainsi que de favoriser le maintien dans le temps d'une santé mentale positive.

Nouvelle plage d'heures pour les milieux de vie ouverts

Lors du comité programmation du 19 septembre dernier, les membres présents ont décidé de nouvelles heures d'ouverture pour les milieux de vie ouverts soit de 9h30 à 12h00 pour les matinées et de 13h à 15h30 pour les après-midis. Une animation sera proposée par l'équipe de travail et nos bénévoles dès 10h00 le matin et jusqu'à 15h00 en après-midi.

Activités pour les membres de la ressource

Activités Par et pour

(Activités portées, planifiées et animées par un.e membre pour d'autres membres)

Bande dessinée : Venez-vous amuser en créant vos personnages de BD! Alexandre vous montrera comment les créer, produire un gag ou une courte histoire sur une planche à dessin. Inscription requise à la réception!

Bibliothèque : Une bibliothèque / DVDthèque est disponible. Pour plus d'information, interpellez un membre du comité! Au plaisir de jaser lecture!

Choses-à-choses : Le comité environnement vous invite à venir échanger des objets inutiles pour vous, qui pourraient être utiles pour quelqu'un d'autre. Apportez vos objets dans le bac identifié la semaine même, et venez voir ce qui pourrait vous intéresser!

Comité environnement : Les enjeux environnementaux vous interpellent? Informez-vous auprès de Maude, intervenante, pour en savoir davantage!

Comité journal Le Porte-Voix : Le comité reste en action et a besoin d'être nourri de textes. Pour plus d'informations ou connaître les moments de rencontre, demandez à Maude, intervenante.

Serviettage : Vous avez des objets que vous souhaitez redécorer? Cet atelier vous permettra de revitaliser vos vieux objets en y ajoutant des motifs décoratifs! Vous pourrez également vous pratiquer sur des sous-verres fournis par La Cordée.

Ateliers de croissance

(Ateliers de croissance et de partage sur divers sujets animés par une personne de l'équipe)

Atelier pour idéation et écriture pour le théâtre: Tu aimerais participer à la création d'une nouvelle pièce de théâtre? Tu es une personne créative ou tu aimes écrire? C'est ta chance! Les mardis après-midi, dès le 5 novembre, dans la salle Petit Bistro avec Stéphane, notre chargé de projet.

Atelier Mieux vivre avec ses voix : Un espace en groupe pour échanger en lien avec l'expérience de voix. À noter que la participation au groupe est sur inscription seulement. Pour plus d'information, demander à Maude. À noter que le Centre de jour sera réservé, le mercredi, que pour le groupe d'entraide et le groupe Mieux vivre avec ses voix.

Chorale : Animé par Adèle, la chorale prépare quelques moments de représentation tout au long de l'année. Les choristes sont invités, pour la programmation d'automne, les lundis avant-midi, dès 10h, au Centre de jour.

Groupe d'entraide 2.0 : Le groupe d'entraide renouvelé sera chaque mercredi après-midi, dès 13h30. À noter que le mercredi, le Centre de jour sera réservé que pour le groupe d'entraide et le groupe Mieux vivre avec ses voix.

Activités de loisirs et activités du milieu de vie

(Ensemble des activités de loisirs et des activités dans notre milieu de vie, planifiées/portées par des membres, des personnes bénévoles et des personnes de l'équipe)

Bingo : Comment manquer ce classique mensuel à La Cordée? Venez-vous amuser et crier « bingo »! Coût de 2\$ par personne à prévoir et à payer sur place.

Dîner communautaire : Venez dégustez un bon repas en bonne compagnie, à la salle Petit Bistro, le vendredi. Inscription et paiement (3\$) à la réception, avant 11h le jour même. Merci à la Mijoterie et bon appétit!

Espace comité : C'est le retour de nos comités de travail les jeudis matin, de 10h à 12h. Venez réfléchir et échanger avec nous selon les thèmes qui vous interpellent!

Espace opportunité : Vous avez une idée d'activité ou aimeriez partager un moment avec d'autres membres? Voici un espace dans la programmation qui vous permet de proposer une activité ponctuelle et unique pour les autres membres. Référez-vous à Maude, intervenante, pour lui parler de votre idée 😊.

Loisirs du vendredi : Les vendredis en après-midi, nous aurons des activités de loisirs de 13h30 à 15h au Centre de Jour. Les loisirs seront affichés sur le tableau blanc de la salle Petit Bistro. Restez à l'affût!

Lunch et jasette : Les jeudis midi, apportez votre lunch et venez dîner avec nous! Discussions et plaisir au rendez-vous!

Milieu de vie ouvert : Le Centre de jour vous est ouvert pour siroter un café, jaser avec d'autres membres, vivre une animation d'une personne de l'équipe ou encore jouer à un jeu de société! Venez vous amusez!

Sortie aux pommes : Qui dit automne, dit pommes! Activité d'autocueillette prévue le vendredi 4 octobre prochain. La ressource paiera 5\$ par personne inscrite. Prévoir de l'argent pour payer la balance de vos achats! Nombre de places limitées, inscrivez-vous à la réception!

Soupe/salade repas : Venez déguster une soupe ou une salade réconfortante, à la salle Petit Bistro, le mardi midi. Inscription et paiement (1,50\$) à la réception, avant 11h le jour même.

Activités ouvertes à la communauté et aux membres

Aide et conception : Vous avez un projet en cours et vous cherchez de l'aide pour le réaliser? Véronique est là pour vous une fois par mois (avec tous ceux qui souhaitent apporter leur soutien)!

Atelier de tricot : Annie vous attendra les lundis après-midi, dès 13h30, pour vous enseigner les rudiments du tricot. Inscription à la réception du Centre de jour.

Journée citoyenne : Vous vous sentez concerné par des enjeux citoyens? Venez-vous informer, réfléchir et vous mobiliser avec nous, dans la grande salle, de 10h à 15h. Le dîner vous est offert si vous êtes inscrit à la réception du Centre de jour, au plus tard le vendredi précédant une journée citoyenne, avant 16h (pour prévoir la bonne quantité de nourriture bien sûr!).

Lundi créatif à l'Atelier de travail: Rejoignez l'équipe à l'Atelier de travail créatif (46, rue Wellington Nord), les lundis, dès 13h15 jusqu'à 15h15, pour participer à des moments de création pour tous!

Soirées loisir : Les lundis soir, nous aurons une activité de loisir de 18h00 à 20h00, au Centre de Jour. Invitez vos proches et amis, c'est ouvert à tous! Vous pouvez souper avec nous (apportez votre lunch), entre 17h00 et 18h00, soit avant l'activité proposée.

- **7 octobre - Causerie et jeux de société** : Venez passer la première soirée d'automne à discuter et à jouer à des jeux de société autour d'une collation de Tim Hortons ! Vous pouvez apporter vos jeux, et nous aurons de nouveaux jeux à vous proposer.
- **21 octobre - Promenade automnale au Domaine-Howard** : Venez apprécier les couleurs de l'automne dans les paysages enchanteurs du Domaine-Howard avec nous. Nous en profiterons pour déguster de bons chocolats chauds en prévision de l'hiver !
- **28 octobre - Découpage et peinture de citrouilles** : Activité en prévision de l'Halloween... Nous fournirons de belles citrouilles que vous pourrez soit découper, soit peindre selon votre imagination. Vous

pourrez ensuite décider de les rapporter chez vous ou de les laisser à la cordée pour décorer. Petites collations thématiques de prévues.

- **4 novembre - Cuisine collective d'un automne sucré** : Venez cuisiner avec nous une collation sucrée d'automne (biscuit ou muffin). Nous pourrons partager les créations à la fin de la soirée, et vous pourrez les rapporter chez vous pour les déguster durant la semaine.
- **11 novembre - Soirée spa et relaxation** : Offrez-vous une pause bien méritée avec cette soirée spa et relaxation. Profitez d'une ambiance apaisante avec des soins du visage, de petites collations santé, ainsi que des séances de méditation ou de yoga selon votre envie, tout en sirotant des tisanes réconfortantes. C'est l'occasion parfaite de déstresser, de vous ressourcer et de passer un moment convivial ensemble. Venez vous détendre et vous revitaliser!
- **18 novembre - Peinture de pot de plante et plantage** : Rejoignez-nous pour une activité créative où vous pourrez personnaliser votre propre pot de plante ! Une fois vos pots prêts, nous passerons au plantage : choisissez vos plantes préférées et apprenez à en prendre soin. C'est une belle occasion de se détendre et de repartir avec une création unique qui embellira votre espace. Amenez vos amis et laissez libre cours à votre créativité!
- **25 novembre - Repas communautaire** : Joignez-vous à nous pour un repas communautaire réconfortant autour d'un bon potage ! Nous pourrons le confectionner tous ensemble pour ensuite déguster les plaisirs de la table.
- **2 décembre - Soirée pyjama et film** : Rejoignez-nous pour une soirée pyjama relaxante ! Au programme : des douceurs à grignoter et un bon film. Nous ferons un sondage sur place pour choisir ensemble le film qui vous plaira le plus. Ne manquez pas cette occasion de vous détendre et de passer un bon moment !
- **9 décembre - Atelier de création de bougies parfumées** : Rejoignez-nous pour une soirée créative où vous pourrez confectionner vos propres bougies parfumées ! Tout le matériel nécessaire sera fourni pour réaliser des créations uniques. Vous aurez la possibilité de sélectionner vos parfums et de personnaliser vos bougies. C'est une belle occasion de vous faire plaisir ou de préparer un cadeau spécial pour un proche!
- **16 décembre - Soirée de préparation de Noël** : Rejoignez-nous pour créer de jolies cartes de Noël et décorer des biscuits festifs ! Nous avons aussi prévu quelques petites surprises pour agrémenter la soirée...

Spectacle de Fanny au pays des cactus : Vous avez manqué notre représentation en mai dernier de notre pièce originale co-construite avec nos membres? Voilà votre chance! Nouvelle date de spectacle le vendredi 11 octobre, à 19h30 (ouverture des portes à 18h30), à la salle Québécois (135, rue Don-Bosco Nord, Sherbrooke). Les billets sont accessibles à la réception du Centre de jour ou directement à la porte le soir même!

Ce qui revient à chaque semaine...

Pour le mois d'octobre 2024				
	Matin (9h30 à 12h)	Dîner (12h à 13h)	Après-midi (13h à 15h30)	Soirée
Lundi	Ouvert sur RDV seulement (rencontre et accueil) + Chorale (10h30 à 12h30)	Fermé pour le dîner	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert	Dès le 7 octobre, de 17h à 20h, activités de loisir (apportez votre lunch!)
Mardi	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert	Soupe-repas (1,50\$)	Pratique <i>Fous de la scène</i> (jusqu'à la mi-octobre) + Atelier sur inscription par la suite	Fermé
Mercredi	Nous sommes en réunion d'équipe (fermé)	Fermé pour le dîner	Groupe d'entraide + Atelier Entendeurs de voix (dès mi-octobre) sur inscription	Fermé
Jeudi	Espace comité (dès 10h à 12h)	Lunch et jasette	Pratique <i>Fous de la scène</i> au Centre de jour seulement (jusqu'à la mi-octobre)	Fermé
Vendredi	Espace opportunité + Milieu de vie ouvert	Dîner communautaire (3\$)	Milieu de vie ouvert	Fermé

Pour les mois de novembre et décembre 2024 (jusqu'au 20 décembre)				
	Matin (9h30 à 12h)	Dîner (12h à 13h)	Après-midi (13h à 15h30)	Soirée
Lundi	Ouvert sur RDV seulement (rencontre et accueil) + Chorale (dès 10h30 à 12h30)	Fermé pour le dîner	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert	De 17h à 20h, activités de loisir (apportez votre lunch!)
Mardi	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert	Soupe-repas (1,50\$)	Atelier d'idéation / écriture pour le théâtre sur inscription	Fermé
Mercredi	Nous sommes en réunion d'équipe (fermé)	Fermé pour le dîner	Groupe d'entraide + Atelier Entendeurs de voix sur inscription	Fermé
Jeudi	Espace comité (dès 10h à 12h)	Lunch et jasette	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert	Fermé
Vendredi	Espace opportunité + Milieu de vie ouvert	Dîner communautaire (3\$)	Milieu de vie ouvert	Fermé

Congés et fermetures prévues

4 octobre, en après-midi : une majorité de l'équipe sera mobilisée pour la sortie aux pommes! 🍏

11 octobre : préparation et présentation de Fanny au pays des cactus

14 octobre : Congé de l'Action de grâce

22 octobre : journée de ressourcement pour l'équipe de travail

Du 21 décembre au 5 janvier 2024 : Horaire spécial des fêtes! Information bientôt disponible 😊

Octobre 2024

Les activités régulières / récurrentes sont dans le tableau sur la page 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 Fête de la Rentrée! Centre multi loisirs de Sherbrooke 10h à 15h	1^{er} AM : P&P – Bande dessinée + Milieu de vie ouvert PM : Pratique de la troupe Les fous de la scène	2 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0	3 AM : Comité clinique Dîner : Lunch et jassettes PM : Pratique de la troupe Les fous de la scène	4 AM : Milieu de vie ouvert PM : Sortie aux pommes! Nous serons fermés en PM!
7 AM : Ouvert sur RDV + Chorale PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC) Soirée : voir page 3 et 4	8 AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert PM : Pratique de la troupe Les fous de la scène	9 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0	10 Journée de l'Alternative en santé mentale AM : Comité finances Dîner : Lunch et jassettes PM : Pratique de la troupe Les fous de la scène	11 Préparatifs et représentation de la pièce Fanny au pays des cactus! La ressource sera mobilisée et fermée pour la journée 
14 Congé de l'Action de grâce Nous serons fermés	15 AM : P&P – Bande dessinée + Milieu de vie ouvert PM : Sur RDV seulement	16 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0	17 AM : Comité promotion Dîner : Lunch et jassettes PM : Milieu de vie ouvert	18 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM : Bingo (2\$)
21 AM : Ouvert sur RDV + Chorale PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC) Soirée : voir page 3 et 4	22 Fermé L'équipe sera en journée de ressourcement 	23 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix	24 AM : Comité politiques int. Dîner : Lunch et jassettes PM : Milieu de vie ouvert + On souligne la semaine de l'action comm. autonome!	25 Journée citoyenne! Sur inscription et activité gratuite et ouverte à tous! 
28 AM : Ouvert sur RDV + Chorale PM : P&P – Tricot et Aide et conception + Milieu de vie ouvert Soirée : voir page 3 et 4	29 AM : P&P - Bande dessinée + Milieu de vie ouvert PM : Sur RDV seulement	30 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix	31 AM : Comité hébergement (fermé) Dîner : Lunch et jassettes PM : On fête l'Halloween! 	1^{er} novembre AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM : Loisir - À venir! + Milieu de vie ouvert

Novembre 2024

Les activités régulières / récurrentes sont dans le tableau sur la page 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>4</p> <p>AM : Ouvert sur RDV + Chorale PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC) Soirée : voir page 3 et 4</p>	<p>5</p> <p>AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert PM : Atelier pour idéation et écriture pour le théâtre</p>	<p>6</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix</p>	<p>7</p> <p>AM : Comité programmation Dîner : Lunch et jasettes PM : P&P - Serviettage + Milieu de vie ouvert</p>	<p>8</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Bingo (2\$)</p>
<p>11</p> <p>AM : Ouvert sur RDV + Chorale PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC) Soirée : voir page 3 et 4</p>	<p>12</p> <p>AM : P&P – Bande dessinée + Milieu de vie ouvert PM : Atelier pour idéation et écriture pour le théâtre</p>	<p>13</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix</p>	<p>14</p> <p>AM : Comité clinique Dîner : Lunch et jasettes PM : P&P - Serviettage + Milieu de vie ouvert</p>	<p>15</p> <p>Journée choses-à-choses et Milieu de vie ouvert (AM/PM)</p> 
<p>18</p> <p>AM : Ouvert sur RDV + Chorale PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC) Soirée : voir page 3 et 4</p>	<p>19</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Atelier pour idéation et écriture pour le théâtre</p>	<p>20</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix</p>	<p>21</p> <p>AM : Comité finances Dîner : Lunch et jasettes PM : P&P - Serviettage + Milieu de vie ouvert</p>	<p>22</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM : Loisir - À venir! + Milieu de vie ouvert</p>
<p>25</p> <p>AM : Ouvert sur RDV + Chorale PM : P&P – Aide et conception + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC) Soirée : voir page 3 et 4</p>	<p>26</p> <p>AM : P&P – Bande dessinée + Milieu de vie ouvert PM : Atelier pour idéation et écriture pour le théâtre</p>	<p>27</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix</p>	<p>28</p> <p>AM : Comité promotion Dîner : Lunch et jasettes PM : P&P - Serviettage + Milieu de vie ouvert</p>	<p>29</p> <p>Journée citoyenne! Sur inscription et activité gratuite et ouverte à tous!</p> 

Décembre 2024

Les activités régulières / récurrentes sont dans le tableau sur la page 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2</p> <p>AM : Ouvert sur RDV + Chorale</p> <p>PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)</p> <p>Soirée : de 18h à 20h</p>	<p>3</p> <p>AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert</p> <p>PM : Atelier pour idéation et écriture pour le théâtre</p>	<p>4</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé)</p> <p>PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix</p>	<p>5</p> <p>AM : Comité programmation</p> <p>Dîner : Lunch et jasettes</p> <p>PM : Milieu de vie ouvert</p>	<p>6</p> <p>Fête de Noël de la Cordée Église Perpétuel Secours Détails à venir, sur inscription 😊 </p>
<p>9</p> <p>AM : Ouvert sur RDV</p> <p>PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)</p> <p>Soirée : de 18h à 20h</p>	<p>10</p> <p>Symposium de l'automne! Détails à venir... </p>	<p>11</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé)</p> <p>PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix</p>	<p>12</p> <p>AM : Comité hébergement (fermé)</p> <p>Dîner : Lunch et jasettes</p> <p>PM : Milieu de vie ouvert</p>	<p>13</p> <p>Journée citoyenne! Sur inscription et activité gratuite et ouverte à tous! </p>
<p>16</p> <p>AM : Ouvert sur RDV</p> <p>PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)</p> <p>Soirée : de 18h à 20h</p>	<p>17</p> <p>AM : Planification des P&P pour la prochaine program. + Milieu de vie ouvert</p> <p>PM : Atelier pour idéation et écriture pour le théâtre</p>	<p>18</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé)</p> <p>PM : Groupe d'entraide 2.0 + Atelier Entendeurs de voix</p>	<p>19</p> <p>AM : Comité pol. Intern.</p> <p>Dîner : Lunch et jasettes</p> <p>PM : Milieu de vie ouvert</p>	<p>20</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert</p> <p>PM : Milieu de vie ouvert</p>
<p>23</p> <p>Fermé pour les fêtes</p>	<p>24</p> <p>Fermé pour les fêtes</p>	<p>25</p> <p>Joyeux Noël!</p>	<p>26</p> <p> Horaire spécial, plus de détails à venir!</p>	<p>27</p> <p>Horaire spécial, plus de détails à venir!</p>